کەڵەشاخ گرتن
(الحِجامة)

ئامادەکردنی
کرێکار قادرصالح ڕۆستایی

١٤٣٥ کۆچی - ٢٠١٤ زایینی

ناوی کتێب/ کەڵەشاخ گرتن (الحجامة)

ئامادەکار/ کرێکار قادرصالح ڕۆستایی

نۆبەی چاپ/ یەکەم

بسم الله الرحمن الرحيم

((إنَّ الحمدَ للهِ نَحمدهُ ونَستعينُهُ ونَستغفِرُهُ، ونَعوذُ باللهِ مِنْ شُـــرورِ أنفُـــسِنا وســـيِّئاتِ أعمالِنا، مَنْ يهدِهِ اللهُ فلا مُضلّ لَهُ، ومَنْ يُضلِل فَلا هاديَ لَهُ، وأشهَدُ أن لا إلـــه إلا الله وحدَهُ لا شريكَ له، وأشهَدُ أنَّ محمّداً عَبدُهُ ورَسولهُ.

خوای گەورە دەفەرمویّت: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾

واتە: پاكی و بێگەردی بۆ ئەوزاتەی كەوا شەو رەوی كرد بەبەندەی خۆی لە شەوێكدا لە مزگەوتی بەرێزو پیرۆزەو ﴿مەككە﴾بۆ مزگەوتی ﴿بیت المقدس﴾ كەدەوروبەریمان پیرۆزو فەرداركردووە بۆ ئەوەی هەندێ لە بەڵگەو نیشانە روونەكانی خۆمانی نیشان بدەین بەڕاستی هەر ئە و بیسەرو بینایە/.تەفسیری
ڕامان و تەفسیری ئاسان پوختەی تەفسیری قورئان پوختەی تەفسیری ئیبنوكەسیر

گەورەیی ئیسلام لە پێشكەوتنی زانستدا دەردەكەوێت ، هەرچەند زانست پێشبكەوێت و داهێنانی نوێ ببەخشێت بە مرۆڤایەتی بەو ئەندازە گەورەیەیی قورئان و فەرمودەكانی پێغەمبەری خۆشەویست (صلی الله علیە وسلم) وەك رۆژی ڕووناك لە ئاسماندا رۆشنایی دەدات بە مرۆڤایەتی وەدەردەكەوێت كە ئەو پێغەمبەرە {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى (٤)}* واتە لە خۆیەوە قسە ناكات قسەو گوفتاریشی ئەوەی كە قورئانە لە ئارەزووبازی و هەوا و هەوەسەوە نیە بەڵكو ئەمەی رایدەگەینێت تەنها نیگاو و وەحی خواییە.

کـاتێکیش پێغەمبـەر (صـلی الله علیـە وسـلم) شـەوڕەوەی پێکـرا لـە ئیـسراو میعـراج بـەلای هـەر کۆمـەڵێك لـە فریـشتەکان تێپـەڕ دەبـوو پێیـان دەفـەرموو (یامحمد مر أمتك بالحجامة).

واتە ئەی پێغەمبـەری خـوا فـەرمان بەنەتەوەکـەت بکـە بـا کەلەشـاخ (حیجامـە) بکەن،

لەم سەردەمەدا زانستی پزیـشکی پێشکەوتن وداهێنـانی بەرچـاوی بەخۆیـەوە دیـووە لـە بـارەی دۆزینـەوەی و ناسـینی زۆر لـە نهێنیـەکانی لەشـی مـرۆڤ و زانینـی جـۆر و هۆکـاری و نەخۆشـی و دانـانی و چارەسـەر بـۆی ، هەرلەبـەر ئەوەشـە کەلەشـاخ بـۆ چارەسـەری زۆر نەخۆشـی سـوودی لـیّ وەردە گیرێـت . بـوونی کۆمـەڵێك دەزگـاو کۆئەنـدامی ئـالۆز لەلەشـی مرۆڤـدا کەبەشـێوەیەکی بـەردەوام کاردەکـەن بەدرێـژایی رۆژ ومـانگ وسـالٚ هـەتا کۆتـا تەمـەنی مـرۆڤ. لەشـی مـرۆڤ وەك هـەر ئـامێرێکی ترپێویـستی بـە چاکردنەوە و پـاك کردنـەوە هەیــە بەشــێوەیەکی بــەردەوام ولــەکاتی جیاوازیــدا ئەمــەش بەمەبەســتی پارێزگـاری کـردن و پێدانـەوەی هێـزی زیـاتر بـۆ بـەردەوام بـوونی لـە ژیانـدا. .کەڵەشاخ لەسەردەمێکی وەکو ئەمرۆ لـە زۆربـەی وڵاتـانی رۆژئـاواو رۆژهـەڵات بەتایبەتی ئەورووپا بۆ تە چارەسەری زۆربەی نەخۆشیەکان وەکـو دەبیـنین یـا گوێبیستی دەبین کەوا ئەو ولاتانەی کەلەٚشاخ بەکاردێنن وسەنتەری تایبەتیان کردۆتـەوە لـەبواری کەڵەشـاخ گـرتن وەکـو ﴿ئیتاڵیـا و مالیزیـا سـودان میـسر سعودیە تورکیـا ئیـسپانیا ئـەڵمانیا بـەریتانیا وڵاتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا یابـان کۆریـای بـاکور و باشـور تایڵەنـد چـین ﴿صـین﴾ ئـوردەن یەمـەن نـەرویج ئێـران ﴾ ئـەو وڵاتانـە ی سـوودیان لەکەڵـە شـاخ وەرگرتـووە .بـۆ چارەسـەری نەخۆشی.

کەڵەشاخ تاکە چارەسەری نەخۆشیە دریژخایەنەکانە .چەندەها لێکۆڵینـەوە و توێژینـەوەی لەسـەرکراوە لـە وڵاتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا وە لـە زانکـۆی

ئـەمریکا بـە مەنهـەج و دەرس دەخوێنـدرێت. زانـستیش بـە موعجیزەیـەکی سەدەی بیست و یەکەم ناوزەندی دەکات.

لە کۆتایدا دەلێم: داواکارم لە خوای پەروەردیگار ئەم کارەم لێوەربگرێت . بۆم بکاتــە تۆشــوی رۆژی دوای بــۆم بخاتــە تــەرازووی کردەوەکــانم .جائەگــەر پێکابێتم ئەوە بیٚ گومان تەنها لە فەزلٚ و میهرەبانی خـوای پەروەردیگارەوەیـە و ئازایــەتی و زیرەکــی ئێمــەی تێدانیــە ، ئەگــەر هەڵەشــم کردبێــت و نەشــم پێکابێــت نــەمزانی بێــت ئــەوە بێگومــان تــەنها لەلایــەن نەفــسی خــۆم و شـەیتانەوەیە ، خـوای گـەورەو پێغەمبـەرە خۆشەویـستەکەی (صـلی اللە علیـە وسلم) لێی بەرین .

هــاوەڵی خۆشەویــست (عمــر) ی کــوڕی (الخطــاب) (ڕەزای خــوای لێبێــت) دەفەرموویێت "ڕەحمەتی خوای گەورە لەو کەسە بێت ، کەهەڵەکانمان بەدیاری بۆ دەنێرێت". خوای گەورە بە ڕەحمی خۆی ڕێنمایمان بکات .ئامین

کرێکار قادرصالح ڕۆستایی
﴿ قەزای سۆران : مۆبایل ٠٧٥٠٤١٣٧١٩١ ﴾
٦_١٠_١٤٣٤ کۆچی _١٣_٨_٢٠١٣ زاینی   _٢٢ خەرمانانی٢٧١٣ کوردی
Krekarhejama@gmail.com

کەڵەشاخ چیە؟

کەڵەشاخ: سروشتیە .سوننەتە .زانستیە. پزیشکیە. پارێزەرە. چارەسەرە. لێکۆلینەوەیە. شارستانیە. پیشەیە. کوتانە.مێژووە ئایەتێکی خوایە. سوننەتێکی پێغەمبەرە(صلی الله علیه وسلم). معجیزەیەکی دونیایە. رێگایەکی پزیشکی پێغەمبەرە(صلی الله علیه وسلم).

پێناسەی کەڵەشاخ

کەڵەشاخ چیە/خوێن بەردان بریتیە لە ڕاکێشان و مژینی خوێن لەسەر پێست وەگێرانەوەی خوێنە بۆ باری سروشتی خۆی وە چالاك کردنەوەی سووری خوین و لابردن و دەرهێنانی خوێنی پیس وەك خرۆکە سور و سپیە لە کارکەوتووەکان کەلەش ناتوانێ بەئاسانی خۆی لەو خوێنە پیسە رزگاربکات ئەمەش دەبێتە هۆی چارەسەرکردن و پارێزگاری کردنی لەش.وە بە چەند ئالەتێکی تایبەت لە شوێن و کاتی تایبەت ئەنجام دەدرێت . بەکوردی پێی دەلێن ﴿ کەڵەشاخ﴾ بە عەرەبی پێی دەلێن ﴿حجامە﴾ بە ئینگلیزی پێی دەلێن ﴿Cupping﴾

پێناسەی کەڵەشاخ لەرووی زانستیەوە

شێوازێکی زانستیانەی پزیشکیە بەکاردێت بۆچارەسەری نەخۆشی کەبەلابردن و دەرهێنانی خوێنی قەتیسماو لەلەشدا ئەنجام دەدرێت. یان گێرانەوەی خوێنە بۆباری ئاسایی وسروشتی خۆی وە چالاك کردنەوەی سووری خوێن ولابردن و دەرهێنانی خوێنی پیس وەکو خرۆکەی سوور و سپی لەکارکەوتوو لەلەشدا خۆی رزگاربکات لەو خوێنە پیسە ئەمەش دەبێتە چارەسەرکردن وپارێزگاری کردنی لەش.

ئەوشوێنانەی پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) کەڵەشاخی لە جەستەی پیرۆزی خۆی کردووە:

١.کەڵەشاخی لەپشتەی ملی و نێوشانی پیرۆزی خۆی کردووە.

٢.کەڵەشاخی لەسەرووی ڕانی پیرۆزی خۆی خۆی کردووە .

٣. کەڵەشاخی لەپشتە سەری پیرۆزی خۆی خۆی کردووە.

٤. کەڵەشاخی لە پێی پیرۆزی خۆی کردووە.

٥. کەڵەشاخی لەتەوقی سەری پیرۆزی خۆی خۆی کردووە.

٦. کەڵەشاخی لە نێوچاوانی پیرۆزی خۆی خۆی کردووە.

مانای فەرموودەکانی پێغەمبەری ئازیزو خۆشەویست(صلى الله عليه وسلم) دەربارەی کەلەشاخ گرتن ﴿الحجامة﴾:

پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (لە کەڵەشاخ گرتندا شیفای تیایە) صحيح الجامع ٢١٢٨

پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (ئەو شەوەی کەشەورەویم پێکرا بۆ ئاسمانەکان بەلای هەرکۆمەلێك لە فریشتەکان تێپەردەبووم فریشتەکان پێیان دەگوتم ئەی محمد فەرمان بە ئومەتەکەت بکە کەڵەشاخ بکەن) السلسلة الصحيحية ١٨٤٧ . ٢٢٦٣ . صحيح الترغيب ٣٤٦٢ صحيح الجامع ٣٣٣٢ . ٥٤٦٩ .٥٦٧١ . ٥٦٧٢ صحيح سنن الترمذى ١٦٧٢ . ١٦٧٣ صحيح سنن ابن ماجة ٢٨٠١ . ٢٨٠٢

پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (باشترین دەرمان کە خۆتانی پێ چارەسەربکەن کەڵەشاخ گرتنە). صحيح الترغيب ٣٤٦٠ صحيح الجامع ١٣٦٥ .١٤٣٠ .١٥٧٢ .٣٣٢٤ . صحيح سنن الترمدى ١٠٢٨

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (کەڵەشاخ گرتن پێش نان خواردن دەرمانە . دوای نان خواردن نە خۆشیە). السلسلة الصحيحية ٧٦٦ صحيح الترغيب ٣٤٦٦ صحيح الجامع ٣١٦٩ صحيح سنن ابن ماجة ٢٨٠٩. ٢٨١٠

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (کەڵەشاخ گرتن لەم ساڵ بۆساڵی داهاتوو شیفایە). أخرجه الهيثمي في مجمع الزوائد (٩٣,٥) والهندي في كنزالعمال (٢٨١٤).

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (لەرۆژنی ١٧ _١٩ _٢١ شیفای لەگەڵ دایە). السلسلة الصحيحية ١٨٤٧ صحيح الجامع ٣٣٣٢ . ٦٢٢. ٥٩٦٨ صحيح سنن ابن ماجة

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (چاکترین چارەسەری کە خەڵکی بەکاری بهێنی کەڵەشاخ گرتنە). السلسلة الصحيحية ٧٦٠ صحيح الترغيب ٣٤٦٠ صحيح الجامح ١٣٦٥. ١٤٣٠صحيح الشمائل ٣٠٩

ئیمامی عەلی رەزای خوای لێبێت دەفەرموویێت: (پێغەمبەری خوا کەڵەشاخی گرت و فەرمانی پێدام کە کرێکەی بۆ بدەم). صحيح الشمائل ٣١٠ صحيح سنن ابن ماجة ١٧٥٥. ١٧٥٦

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (چاکترین و باشترین و بەسوودترین چارەسەری بۆ مرۆڤ کەڵەشاخ گرتنە). السلسلة الصحيحة ٧٦٠ صحيح الترغيب ٣٤٦٠ صحيح الجامح ١٣٦٥. ١٤٣٠صحيح الشمائل ٣٠٩

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (کەڵەشاخ گرتن چارەسەرە و شیفای لەگەڵ دایە). صحيح الجامع ١٥٧٢ . ٣٣٢٣ صحيح الشمائل ٣٠٩ صحيح سنن ابن ماجة صحيح سنن ابي داود ٣٢٦٦ صحيح سنن الترمذی ١٠٢٨

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرموویێت: (کەڵەشاخی کردووە و بە رۆژ بووە وە ئیحرامیشی بە ستووە لەرێگای مککەی پیرۆز). صحيح سنن ابن ماجة ١٣٦٤ . ٢٥٠١ صحيح سنن ابي داود ١٦١٩ صحيح سنن الترمذی ٦٢٢ . ٦٢٣ . ٦٧٠ صحيح سنن النسائي ٢٦٦٨. ٢٦٦٣. ٢٦٦٤. ٢٦٦٥ .

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ بکەن نەوەکو خوێنتان تووشی زیادبوون و لەسنووردەرچوون ببێت). واتە فشاری بەرزببێتەوە وبتانکوژێت. رواه ابن ماجة والحاکم والطبرانی وابن حبان وصححه الالبانی

لەفەرموودەیەکی تری پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دا هاتووە کەوا ئیمامی بوخاری ریوایەتی کردووە دەفەرمووێت: (پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) کە ڵەشاخی کردووە لەسەریدا بەهۆی شەقیقەیەکەوە کەوا تووشی بوو). رواه البخاری

ئەبوو هورەیرە(رەزای خوای لێبێت) لەپێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دەگێرێتەوە دەفەرمووێت: (جیبریل هەواڵی پێدام کە کەڵەشاخ گرتن چاکترین و بەسوودترین پاکترین چارەسەریە بۆ مرۆڤ). اخرجه الحاکم والترمذی وابن ماجة

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (باشترین خوو نەریەت کەڵەشاخ گرتنە). رواه الحاکم

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (باشترین دەرمانێك کە بەکارتان هێنابێت کەڵەشاخ گرتنە) اخرجه البخاری

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن توانای لەبەرکردن زیاد دەکات وە ژیری زیاد دەکات بۆیە کەلەشاخ بکەن لەسەر ناوی خوا). روه ابن ماجة

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن بەسوودە بۆ هەموو نە خۆشییێك ئێوە ش حیجامە بکەن). روه الترمزی

کەڵەشاخ لە ڕوانگەی پزیشکییەوە

پزیشکان و زانستی نوێی سەردەم سەلماندوویانە کەڵەشاخ چارەسەرە کەڵەشـاخ چارەسـەرە بـۆ نەخۆشـیەکانی﴿ دڵ – فـشاری خـوێن – شـەکرە – سستی بیر – سپڵ – سی یەکان "لادانی کۆلسترۆلی زیادە لە لەش " لادانی چەوری سیانی زیادە لە لەش" هێنانە خوارەوەی شەکرە لە لەش " بەتاڵ بوونی جگەر لە ژەهرەکان" ژە هراوی بوونی لەش بە هۆی ماددە کیماوییەکان یا خواردنی هەر ماددەیەکی کیمیاوی ژە هراوی . گرێی پیس" – کەمی دەماری گوێ – لاوازی بینین – پاك کردنەوەی خوێن لە" پرۆتینی زیادە" یوریا" چەوری زیادە" ترشەکانی خوێن" شلە ژەهراویەکان" ماددە بێ سوودەکانی ناوخوێن"، نەخۆشی سنگ – لەوزەتێن – سەرگرانی – ئێشی چاو – ژانی لاسەر – پەرەکەم لە جۆری نادیار – هەوبونی (التهابات)" عرق النسا"،– ژانی ددان" شەویلگە" قورگ"– رۆمانتیزم" لە ماسولکە" رۆمانتیزمی درێژخایەن"– هەندێ نەخۆشی باوانی وەك" فشاری خوێن – جنسی و لاوازی جنس – عیلاجی هۆرمۆنەکان بەگشتی – تەنانەت نەخۆشیەکانی ئایدز و ڤایرۆسە کوشندەکان ئازاری چۆك و ڕەق بوون – ئازاری رەقبوونی ماسولکە – ئازاری ڕەقبونی گەرو و شان و مل . ئازاری درێژخایەنی نیوەسەر (شەقیقە)–ئازاری ددان و هەوکردنی و پوك و (پدو) – هۆرمۆنەزیان بەخشەکان فرێ دەداتە دەرەوەی لاشە چالاك کەرەوەی فەرمانەکانی مێشك و جوڵە و قسەکردن و بیستن و بینین و هەست کردن – چالاك کردنی غوددەکانی کەڵەشاخ کردن ڕێژەی کۆرتیزۆنی سروشتی زیاد دەکات سوود بەخشە بۆ لەش – ڕێژەی کۆلسترۆڵی زەڕەرمەند (LDL) کەم دەکاتەوە – ڕێژەی کۆلسترۆلی بەسوود (HDL) زیاد دەکات –

ڕێـژەی(البـولین) لـەناو خوێـنـدا کـەم دەکاتـەوە – کەڵەشـاخ ڕێـژەی مـۆڕفینی سروشتی زیاد دەکات.﴾

بڕوانـە﴿صـحیحی موسـلیم وبوخـاری ﴾ئیحجـازی زانـستی لـە قورئـان و سـوونتەدا﴾پزیـشکایەتی پێغەمبـەری خـوا تـووبی نەبـەویی﴾بـەکوردی ﴿کەڵەشاخ وحیجامە ئامادەکردنی حاجی عبدالجلیل چاپی دووەم لاپـەڕە﴿٤١ تا١٤٨﴾ ﴿کەڵەشاخ وپزیشکی نویٚ نوسینی جلال کەریم ئۆمەر چاپی یەکـەم لاپـەرە﴿٩تـا١٤﴾کەڵەشـاخ گـرتن وزانـستی ئـەمڕۆ ئامـادەکردنی کـاوە محمـد شـارباژێڕی لاپـەڕە١٤ چـاپی دووەم﴾ڕێبـەری حیجامـە زانـی ئامـادەکردنی عبدالرحمن محمد ئەمین لاپەرە ٦ تا٨﴾ فیسبووك فیدیۆی یوتووب گۆڤاری پزیـشك ﴾ سـوودەکانی کەڵەشـاخ ئامـادەکردنی سـەنتەری سـانا بۆکەڵەشـاخ گرتن ودەرمانی گیایی دەرزی ئاژنین

ڕێنماییەکانی کە ڵەشاخ

١.پابەنـدبوون بـە ڕۆژ ومـانگ وسـاڵی کۆچـی واباشتروچاکترو بەسـوودترە لـە نیـوەی مـانگی عـەرەبی کەڵەشـاخ بکرێـت واتـە لـە﴿١٥﴾ مـانگی عـەرەبی بەسەرەوە کەڵەشاخ دەکرێت تاوەکو کۆتایی مانگی عەرەبی ئەمەش ڕای شێخ ابـن القـیم و ابـن سـینا و زۆرێـك لـە زانایـان و پزیـشکانی ئیـسلامە.بـەڵام بـۆ بارێکی پێویست لەهەرکاتێك بکرێت ئاسایە و هیچی تێدانیە.

٢.پابەنـدبوون بـەو ڕۆژە سـوننەتانەی کـەوا پێغەمبـەری ئـازیز دەفـەرمووێت لەڕۆژانی ﴿١٧ _ ١٩ _ ٢١﴾ شیفای لەگەڵ دایە.زانایـان و پزیـشکانی ئیسلام دەڵێن باشترین و چاکترین وبەسوودترین ڕۆژ بۆ کەڵەشاخ گـرتن ڕۆژانـی﴿ ١٧ ١٩ ٢١ ﴾ مانگی عەرەبی ابن القیم ابن سینا ابن تیمیە ابن سیرین

٣.نابێـت پـێش کەڵەشاخ گـرتن هـیچ خـواردن و خواردنەوەیـەك بخورێـت واتـە دەبێـت ئـەو کەسـە خـورین بێـت وەکـو پێغەمبـەری ئـازیز دە فـەرمووێت

﴿كەڵەشاخ گرتن پێش نان خواردن دەرمانە . دواى نان خواردن نە خۆشیە﴾ زانستى ئەمرۆش ئەوەى سەلماندووە کەوا ئەوکەسەى كەلەَشاخ دەكات دەبێت خورین بێت نابێت نانى خواردبێت.

٣.نابێت پێش كەڵەشاخ گرتن خۆى بشوات چونکە چالاكى خوێن دەست دەكات بە جولە لەلەشى مرۆڤدا بەمەش سوورى خوێن چالاك دەبێت ئەوخرۆکە سوورو سپیانەى کەوا لەكاركەوتوون لەگەڵ سوورى خوێنەكە دەجولێن و لەو شوێنەى کەوا مەبەستمانە خوێنى لىَ بەربدەین دەبێتە رێگرى لە هاتنە دەرەوەى خرۆکەى سورو سپى لەكاركەوتوو.وە زانستى ئەمرۆش ئەوەى سەلماندووە. وە دواى كەڵەشاخ گرتنیش نابێت ڕاستەوخۆ خۆى بشوات تاوەكو شوێنى برینەكە ساریژدەبێتەوە.

٤.نابێت پێش كەڵەشاخ گرتن جووت بووبىَ یا ﴿جیماع﴾ یاكارى سەرجێى ﴿سێكسى﴾ كردبێت چونکە مەنى خوێن دروست دەكات. هەر جووت بوونێك زیاتر لە﴿ ٤٠٠٠﴾ هەزار ملیۆن خانەى جیاواز کەوا پێكهاتەى مەنى ئاوى پیاو پێكد ێنن دەرژێنرێنە ناو مندڵدانى ئافرەت لەكاتى جووت بوون بەمەش لەشى پیاو ئافرەتەكە شل دەبێتەوە. جوولە ى ئەوخوێنە پیسە ش لەشوێنى خۆى نامێنێت. وە دواى كەڵەشاخیش نابێت جووت بێت چونکە لەشى خاودەبیتەوە هەست بە ماندوو بوون دەكات .ئەم مەرجە ئافرەتانیش دەگرێتەوە پێویستە ئەوانیش خۆیان لەكارى جووت بوون بەدووربگرن چونکە ئاوى ئافرەتانیش هەمان پیكهاتەى ئاوى پیاوانە هەردووكیان تەواوكەرى یەكترین.

تێبینى: دواى كەڵەشاخ گرتن نابێت ڕاستەو خۆ جووت بىَ تاوەكو ٢٤ كاتژمێر تێپەردەبێت بەسەر كەڵەشاخ گرتن.

٥.نابێت پێش كەڵەشاخ گرتن ئەوجۆرە خواردن وخواردنەوانە بخوات کەوا ﴿_یان هەموو ئەوبەرهەمانەى کەوا پێكهاتەى شیرى ئاژەڵیان تێدایە دەبێت

پارێزگاری لەوجۆرە خواردن وخواردنەوانە بکات . ترشی _ سوێری _چەوری شیرنی _ ساردی _تیژی﴾یان تێدایە یان هەموو ئەو خواردن و خواردنەوانەی کەوا گۆشتی ئاژەڵ ﴿حەیوان﴾ یان تێدایە.چونکە هیچ سوود و قازانجێکی باشی بۆ ئەوکەسەنابێت کەوا کەڵەشاخ کردووە.

٦.نابێت پێش و پاش کەڵەشاخ گرتن خۆی ماندووبکات دەبێت کەمێك پشوو بدات. چونکە سووری خوێن جارێکی تر دەستەکاتەوە بەچالاکی سورانەوەی خوێن بەناو دەمارەکانی خوێن وە ئەم خرۆکە سوور وسپیانەی کەوا لەکارکەوتوون لەگەڵ چالاکی خوێنەکە دەجوولێن لەشوێنی خۆیان نامێنن.جا پێویستە پشوبدات بۆئەوەی ئەوخرۆکە سوورو سپیەلەکارکەوتوانەی کەوا بگەرێنەوە شوێنی خۆیان.ئەوجا کەڵەشاخ بکرێت.

٧.نابێت بۆکەسێك راستەوخۆ کەڵەشاخ بکرێت کەلەسەفەردابێت تاوەکو دەحەسێتەوە.

٨.دەبێت پێش و پاش کەڵەشاخ گرتن خۆی بەدووربگرێت لە لەتوورەبوون وگرژی دەروون چونکە کەلەشاخ گرتن چارەسەری رۆحی و جەستەی و دەروونیە.

٩.نابێت کەڵەشاخ گرتن راستەوخۆ دوای رشانەوە بکرێت یا لە دوای هاتنە دەرەوە لەسەر ئاو﴿ئاودەست﴾.

١٠.دەبێت بەیانیان زووبکرێت واباشتروچاکتروبەسوودترە. چونکە سووری خوێن لەبەیانیان کارو چالاکی راوەستاوە ئەوشوێنەی کەلەشاخ لەسەردەکرێت ئامادەدەبێت بۆ دەرهێنانی خوێنی پیسی.وەکو خرۆکەی سوورۆخرۆکەی سپی لەکارکەوتوو.

١١.نابێت لەوەرزێکی زۆر گەرم یا لەشوێنکی گەرم کەڵەشاخ بکرێت چونکە تەندروستی نەخۆشەکە تێکدە چێت و لەشی شل وخاو دەبێتەوە و بێتا قەت دەبێت.دڵی تێکهڵدێت ودە بورێتەوە.

١٢.باشترين و چاكترين بەسوودترين وەرز بۆكەڵەشاخ گرتن وەرزی ﴿بەهار﴾و وەرزی ﴿پایزە﴾ چونكە وەرزی بەهار سووری خوێنی لەشی مرۆڤ چالاكترە بۆ فێردانەدەرەوە و هێنانە دەرەوەی خوێنی پیسی لەكاركەوتوو

١٣.ئەگەر كەسێك ئەو دوو نەخۆشیەی هەبوو ﴿قۆلۆن و ماعیدە﴾ پێویستە زۆر بە هەستیاری كەڵەشاخیان بۆبكرێت .چونكە ئەم دوونەخۆشیە كاریگەری لەسەر دڵ و خوێبەر و خوێهێنەرەكان دروست دەكەن دڵی تێك دەچێت و دەبوورێتەوە و لە هۆش خۆی دەچێت.

١٤. نابێت بۆ كەسێك بكرێت كەوا بە رۆژو بێت چونكە تەندروستی تێكدە چێت .بێتاقەت وهیلاك دەبێت.

١٥.دوای كەڵەشاخ گرتن واباشە نەخۆشەكە شەربەتێكی مێوژ یا هەر شەربەتێكی تەبیعی بخوات یا میوە جات یاسەوزەوات بخوات چونكە وزە دەبەخشێت بەلەشی نەخۆشەكە.وە دوای كەڵەشاخ گرتن نەخۆشەكە بۆماوەیەك بخەوێت بۆ ئەوەی لاشەی بحەسێتەوە و دڵ و دەروونی ئارام ببێتەوە.

١٦.نابێت بۆ منداڵی نابالغ بكرێ بەڵام لەكاتی پێویست و بارێكی تایبەت ئاسایە كەڵەشاخی بۆبكرێت.

چەند تێبینیەکی گرنگ:

١–هەرکەسێك پابەندی ڕێنماییەکان نەبێت ئەواهیچ سوودی بۆ نەخۆشەکە نابێت.

٢- ئەگەر کەسێك بەرۆژوبوو نابێت کەڵەشاخی بۆبکرێت چونکە تەندروستی نەخۆشەکە تێکدە چێت . بێتاقەت وهیلاك دەبێت.

٣- هە رکەرسە و پێداویستێك بەکارهات بەکار هێندرا نابێت جاری دووەم بەکاربێتەوە. بۆ کەسێکی تر.

٤- هەرکاتێ پێویستیمان بەکەڵەشاخ بوو کەڵەشاخ دەکرێت جا لەسەرەتای مانگی عەرەبی بێ وەرزی زستان بێ وەرزی هاوین بێ گونجاوبێ گونجاو نەبێ ئەگەر کەسەکە پێویستی پێبوو دەبێ کەڵەشاخی بۆ بکرێت.ئاساییە و هیچی تێدانیە.

٥– بۆ هەرتەمەنێك بکرێت کەلەشاخ بکرێت ئاسایە بەلاَم بەمەرجێك کەسەکە زۆر بە تەمەن نەبێت وەنەخۆشی درێژخایەنی نەبێت بۆ منداڵانیش دەکرێت لە کاتی نەخۆشیەکی پێویست بارێکی تایبەت بۆ ئافرەتانیش لە هەرتەمەنێك بن دەکرێت وەکو گوتمان زۆر پیرو جەستەیی لاوازو سست نەبووبێت وە بۆ بارێکی پێویست و نەخۆشیەکی تایبەت ئاساییە بکرێت لەسەر تەمەن هیچ بەڵگەیەکی شەرعی لە سەر نیە تەنها زانستی ئەمرۆ مەرجی داناوە بۆ تەمەن بەلاَم هیچ بەڵگەیەکی شەرعی لەسەر نیە . ئیمامی ابن سیرین دەفەرمووێت دەتوانرێت بۆ تەمەنی﴿٢﴾ دوو ساڵ یش کەڵەشاخ بکرێت. پێغەمبەری خوا تەمەنی ﴿٤٠﴾ساڵی بووە کەڵەشاخی کردووە.

قەدەغەکراوەکانی کەڵەشاخ

١ـ نابێت بۆ کە سێك بکرێت کە بترسێت لەکەڵەشاخ گرتن .چونکە دەبێ نەخۆشەکە باری تەندروستی جەستەیی و دەروونی جێگیربێت.زۆرجار هۆکاری ترس کاریگەری خراپی دەبێ لەسەر نەخۆشەکە یان ئەوکەسەی کەڵەشاخ دەکات.

٢. بۆئافرەتانی دوو گیان یا﴿زگیان ﴾هەیە بۆیان ناکرێت. چونکە گاریگەری سلبی خراپی دەبێ.باری تەندروستی جەستەیی ودەروونی تێکدەچێت لەکاتی سکپریدا.توشی سەرگێژی دەبێ کەم خەوی تەنگەنەفەسی دژواری میزەرۆ ئاوسانی دەست و پێ هتد. بەلآم لە سێ ﴿٣﴾ مانگی سەرەتایی سکپریان دەتوانن کەڵەشاخ بکەن. زۆر ئاسا یە و هیچی تێدانیە.

٣ـ بۆکەسێك ناکرێت کە رێژەیی زەختی دابەزێت یا ئەوانەی نە خۆشی زەخت دابەزینیان هەیە بۆیان ناکرێت.چونکە دڵی تێکهەڵ دێت و سەری دە سووڕێت و بێ تاقەت دەبێ زۆر جاریش واش هەیە نەخۆشەکە دڵی دەبوورێتەوە و لەخۆدەچێت.

٤. نابێت بۆکەسێك بکرێت کە نەخۆشی ئامێری رێکخستنی لێدانی دڵ یان بۆدانرابێت.چونکە .دڵی بەهۆی ئامێرێکی کارەباییەوە کاردەکات لێدانەکانی دڵی سروشتی نیە. ئەگەری ئەوەی هەیە دڵی لە لێدان بکەوێ.

٥. نابێت بۆکەسێك بکرێت کەوا گورچیلەی شۆرابێت. چونکە لە گورچیلەکان خوێنەکە دەپاڵێورێت وتەصفیە وخاوێن دەکرێتەوە.

٦. نابێت بۆکەسێکی زۆر لاوازو پیرو بە تەمەن جەستە لاواز بکرێت. چونکە باری تەندروستی تێکدەچێت و بێ تاقەت دەبێ .

٧ـ نابێت بۆ کەسێك بکرێت کە نەخۆشی کەم خوێنی هەبێت ﴿ئەنیمیا﴾. چونکە کاریگەری خراپی دەبێ بۆ نەخۆشەکە.

٨ـ نابێت لـە ڕۆژانـی چوارشـەمە کەلەشاخ بکرێـت چـونکە پێغەمبـەری ئـازیز قەدەغەی کردووە کەلەشاخ لەڕۆژانی چوارشەمە بکرێت.بەڵام زۆرێك لـەزانایان و پزیـشکانی ئیـسلام دەلـێن ئـەو فەرموودەیـە زەعیفـە واتـە نابێتـە ڕێگـری لـە کەڵەشــاخ گــرتن. کەواتــە دروســتە لــە ڕۆژانــی چوارشــەمەش کەڵەشــاخ بکرێت.هیچی تێدانیە. ئەمەش رای کۆمەلێك لـەزانایانی فەرموودەناسـە. واللـە اعلم

٩.نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی دڵی هـەبێت.چـونکە ئەگـەری ئـەوەی هەیە دڵی ڕابووە ستێ و دڵی لە لێدان بکەوێ.

١٠ـ نابێـت بۆکەسـێك بکرێـت کەنەخۆشـی خـوێن﴿شـلی﴾ هـەبێت لەترسـی نەزیف بوون.چونکە خوێنەکە ناگیرێتەوە و بەردەوام دێت.

١١ـ نابێــت بۆکەســێك بکرێــت کەنەخۆشــی شــەکرەی بەرێژەیــەکی زۆر بــەرز هـەبێت.چـونکە برینەکـەی زوو سـارێژنابێتەوە وئەگـەری چـاك بوونـەوەی زۆر زەحمەت دەبێ. برینەکە بەردەوام تەشەنەدەکات لەلەشی نەخۆشەکەدا.

١٢. نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی ﴿سیل﴾ی هەبێت کەوا تووشبووە بە ڤایرۆسی﴿TR﴾. یانەخۆشی ﴿گرانەتا لەرزوتا﴾

١٣. نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی ووشك بوونی ﴿پێستی﴾ هـەبێت یا تووشی نەخۆشی ووشك بوونی پێست هاتبێت.

١٤. نابێت بۆکەسێك بکرێت کە شێت بێت یا کەم عەقل بێت.چونکە هیچ سوود و قازانجێکی دەروونی و جەستەی نابێت بۆی.

١٥ . نابێـت بۆکەسـێك بکرێـت کەنەخۆشـی ﴿زەرتکـی یـا زەردەیـی﴾ هـەبێت. چــونکە نەخۆشــەکە هــیلاك و بــێ تاقەتــە بــاری دەروونــی و تەندروســتی جێگیرنیە.

١٦ـ نابێــت بۆکەســێك بکرێــت کــە نەخۆشــی ﴿شــێرپنجەی ﴾ســەڕەتانی هەبێت.سەڕەتان بە هەمووجۆرەکانیەوە.

١٧. نابێت بۆکەسێك بکرێت کە نەخۆشی ﴿ئاید زی﴾ چونکە ڤایرۆسی نە خۆشیەکە دەگوازرێتەوە.
١٨. بەهیچ شێوەیەك دروست نیە بۆ کەسێك بکرێت کە نەخۆشی (کەم خوێنی – شلی خوێن هیمۆفیلیا نەزیف بوون – یا سەرەتانی خوێنی . خوێن یا مەینی خوێن یا ئیلتیهابی خوێن) ی هەبێت نابێت کەڵەشاخیان بۆ بکرێت .چونکە کاریگەری خراپ و سلبی دەبێت.
١٩. نابێت بۆ کەسێك بکرێت کە خوێنی بە خشیبێت تاوەکو دوو هەفتە نابێت کەڵەشاخی بۆ بکرێت.
٢٠ . نابێت کەڵەشاخ لەسەر جومگەکان بکرێت بەهیچ شێوەیەك .لەبەربوونی چەند هەستە ماسولکەیەکی هەستیار لەسەرجومگەکە.
٢١ـ نابێت کەڵەشاخ لەسەر برین بکرێت. چونکە برینەکە تەشەنەدەکات .تەندروستی نەخۆش تێکدەچێت.
٢٢. نابێت بۆکەسێك بکرێت کە دڵی بورابێتەوە.چونکە کاریگەری دەکاتە سەر دڵ ئەگەر کەسێکیش نەخۆشی دڵی هەبوو نابێ کەلەشاخی بۆبکرێت. لەبەر ڕاوەستانی خوێبەرەکان و خوێنهێنەرەکانی دڵ. وە دڵی ڕادەوەستێ و دڵی لەلێدان دەکەوێ.
٢٣_نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی پەرکەمی هەبێت.لەکاتی نۆبەتی پەرکەمدا.
تێبینی: هەرکەسێك ئەو نەخۆشیانەی کەوا قەدەغەکراوە کەڵەشاخیان بۆبکرێت ئەو نەخۆشیانەی ئاماژەیان پێداراوە ئەگەر هاتوو نە خۆشەکە یەکێك لەو جۆرە نە خۆشیە قەدەغەکراوانەی هەبوو باسی جۆری نەخۆشیەکەی خۆی نەکرد وە ئەگەر هاتوو کردی توشی هەر بارودۆخێکی ناهەموار هات خۆی بەرپرسیارە لە هەر رووداو کارەساتێکی نە خوازراو دلتەزێن

سوودەکانی کەڵەشاخ

١ــ ئــازار لابــەرە لــە لــەش بــەهۆی دەرهێنــان و لابردنــی خــوێنی پــیس لەلەشدا.چالاکردنەوەی سووری خوێن و گێرانەوەی بۆباری سروستی خۆی. وە خـــوێن پـــاك دەكاتـــەوە لـــە خرۆکـــە ســـوور و خرۆکـــە ســـپیە لـــە کارکـــەوتووەکان.دابەزانـــدنی رێـــژەیی خـــوێن.دابەزانـــدنی چـــەوری لـــە خوێندا.چالاکردنەوەی خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکان. کەمکردنەوەی ئازاری شان وسەرومل.

٣. سیستەمی بەرگری لەش چالاك و بەهێز دەکات بەهۆی هێزی زیادبوونی ماددەی ﴿ئینتەررفیرۆن _ئینتەرلیوکین﴾ وە رووانـدنی هۆرمۆنـاتی گـشتی لاشـەیە.چـالاکردنەوەی دووبـارەی مـۆخی ئێسك بـۆ دروسـتکردنەوە خرۆکـە سوورەکان.وزەو هێزی کۆئەندامی دەمار چالاك دەکاتەوە.

٤ـ خـاوێن کردنـەوەی لـەش لـە مـاددە ژەهراوییـەکان .وە پڕبوونـەوەی لـەش لەدروستبوونەوەی خرۆکەی سوورو خرۆکەی سپی .نویٚ وە چالاکردنەوە ی کۆئەندامی سووڕی خوێن .

٥. موولو لەکانی خوێن فراوان و خاوێن دەکاتەوە .خاوێن کردنەوەی لەش لە ترشەلۆك و سوێریەکانی.ناو لاشە

٦. ئازاری پشت و ئازاری (عرق النسا و)﴾ .بۆ هەورکردنی جومگەکان وئازاری رۆماتیزمی جومگەکان کەمبوونەوەی ئازاری جومگەکان.زۆربوونی ماددەی کۆرتیزۆنی سروشتی لەلەشدا.کە زۆر گرنگە بۆ نەخۆشیەکانی رۆماتیزم

٧. یارمەتیدانی لاوازی بیرکردنەوەوبیرچونەوەو زیادبوونی تـەرکیز وە رێگـرتن لەتووشـبوون بـە جەڵتـەی مێشك .وە چالاکردنەوەی بە شـەکانی تـری مێشك کەبەرپرسـن لـە﴿جوولـە زانـین بیـستن یـادەوەری﴾چـالاکردنی گلانـدەکان بـە تایبەتی ژێر مێشکە گلاند.

٨ـ ئازاری حەوز (لەکاتی سوڕی بێ نوێژی ئافرەتان و کچان) .چارەسەری هەندێك نەخۆشی ژنانە وەرێك خستنی سوری مانگانەی کچان وئافرەاتان.
٩ـ کارکردن لەسەر رێکخستنی دەروونیی وجەستەیی وەکو دڵە ڕاوکێ و خەمۆکی و خەولێ نەکەوتن و زوو هەڵچوون.قەلەقی لەرێی هەردوو سیستەمی دەماریی بەسۆزو و هاوتای بەسۆز و کەپێچەوانەی یەکتری کاردەکەن.
١٠. نەخۆشیەکانی دڵ و دڵ وەستان و جەڵتە .نۆرەکانی دڵ وسنگە کوژە و دڵ پەلەپەلی.نەخۆشیەکانی دڵ وبۆرییەکانی خوێن.
١١ـ . نەخۆشی شەکرە و سەرئێشە و شەقیقە.سەرع لابردنی فشار لەسەر دەمارەکانی لەش بەتایبەتی سەر کەدەبێتە هۆی سەرئێشە.وەدابەزاندنی شەکرە لەخوێندا.رێکخستنەوەی کاری هۆرمۆنەکان بەتایبەتی لەناوچە برگەی حەوتی بڕبڕەی پشت لەملدا کە﴿cervical ٧﴾
١٢ـ نەخۆشیەکانی سینە تەنگی و تەنگە نەفەسی .ڕەبۆ وکۆکەی درێژخایەن.چارەسەرە بۆنەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس وهەناو بەگشتی.نەخۆشی جگەر وزراو ترشانی گەدە وبرینی گەدە.ژانەسکی جۆراوجۆر.هەورکردنی کۆلۆن سك چوون وقەبزی.قورسی هەرس کردن ولاوازی ئارەزووی خواردن وخواردنەوە.
١٣. گرفتەکانی کۆئەندامی زاوزێ وەکو هەوکردنی پڕۆستات بێ هێزی جنس و نەزۆکی پیاوان و سستی هێلکەدان و ڕەپ نەبوونی نێرینە و دەوالی پیاوان .دەوالی لووکەکان ناسوور مایەسیری دەوالی وەتەکان﴿گونەکان﴾
١٤ـ هەڵمژینی هەندێك ترشەلۆکە زیان بەخشەکان لەلەش کە دەبێتە هۆی چری خەستی خوێن کەوا دەکات خوێن تەواو نەگاتە هەندێك لە خانەکانی لەش.
١٥. کەڵەشاخ ڕێژەی ﴿ البولينا﴾ لە خوێن کەم دەکاتەوە.

١٦. كەڵەشاخ ڕێژەی مۆرفینی سروشتی لە خوێن زیاد دەكات.كەئازار شكێنە بۆلــەش زۆر بــەهێزە .چــالاك كــردن و ورژانــدنی مــاددە دژە ئۆكــسانەكان لەلەشدا.ریژەی ﴿الاندروفین﴾لەلەشی مرۆڤدا زیاد دەكات

١٧ــ ریــژەی كۆلــسترۆلی زیــان بــەخش﴿LDL ﴾لــەخوێن كــەم دەكاتــەوە وكۆلسترۆلی سوود بەخش﴿HDL﴾لەخوێن زیاد دەكات.

١٨ــ هــێمن كردنــەوەی دەمارەكــان و خــاوێن كردنــەوەیان چــالاكی ونــویێ كردنەوەی سوڕی خوێن.

١٩ــ رێكخــستنەوەی رێــرەوی هێــزی كهرۆمغناتیــسی .چــاودێری لەســەر رێكخستنی كاری لەش.

٢٠. دابەزینی رێژەی ترشی یۆریا لەخوێندا. دابەزاندنی رێـژەیی ترشی میز لەخوێندا.﴿ترشی یوریك اسید﴾

٢١ــ دابەزانــدنی رێژەیــەك لــە كــراتینین لــەخوێن.نزمــی رێــژەیی كــراتینین بۆئەوكەسانەی توشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی خوێن دەبن.

لێكۆڵینەوەیەكی پزیشكی و زانستی سەردەم لەدوایین توێژینەوەی لەسەر كەڵەشاخ لەساڵی ﴿٢٠١٢ _٢٠١٣﴾ بەم شێوەیە بووە.

﴿دابەزینی رێـژەی شـەكر لەخوێنـدا_دابـەزینی رێـژەی كریـاتینین_دابـەزینی رێژەی ترشی یۆریا ئەوانەی ترشی میزیان هەیە لەخوێندا_دابەزینی رێـژەی كۆلــسترۆڵ چــەوری زیــان بــەخش لەخوێنــدا_بەرزبوونــەوەی ئاســتی ئاســن هیمۆگلـۆبین_چاكبوونەوەی رۆماتیزمی سینگ_ئازاری جومگـەو مل نـەمانی ئــەو تەشــەنوج و كردنــە و دروســتكردنی چــالاكیەكی گــشتی لەســەر لەشــی نەخۆشــەكە_چــالاكردنەوەی ســووری خــوێن_هێنانــە دەرەوەی ژهــری لــەش لــەپاشماوە ی دەرمانــە كیمیاوویــەكان_زۆربــوونی رێــژەی مــاددەی مــۆرفینی سروشــتی لەلەشــدا_زۆربــوونی رێــژەی مــاددەی كــۆرتیزۆنی سروشــتی

لەلەشدا_بۆ سەرئێشان سەرع شەقیقە_چالاکردنی بەشەکانی مێشك ﴿جوولە زانــین بیــستن یــادەوەری﴾مــاددەی ئینــدرۆفین ماددەیــەکی کیمیاوییــە ئازارشـکێنە_مـاددەی ئینتـەرفیرۆن ﴿گامـا گلـۆبین﴾ کەدەبنـە رێگرلەبـەردەم تەشــەنەکردنی بــەکتریا وڤایرۆســەکاندا لەلەشــدا_مــاددەی هیــستامین چــالاکەرەوەی هــەورکردن کــەکار دەکــات بــۆ فراوانکردنــی بۆرییــەکانی خـوێن_بـەرزە پەسـتانی خـوێن وگەرانـەوەی بـۆ بـاری ئاسـایی سروشـتی خۆی_چالاکردنەوەی خانە بکوژە سروشتیەکان_دەدردانی ئۆکسیدی نیتریك کەسووری خوێن لەپەنکریاسدا چالاك دەکات و دەردانی هۆرمۆنی ئینسۆلین رێکــدەخات_فرێدانــە دەرەوەی پاشــەرۆکانی ریخۆلــە لەســووڕی خــوێنی جگــەردا_فرێدانــە دەرەوەی ترشــەکانی لــە ماســولکەکان وچــەوری ژێــر پێـستدا_چـالاکردنەوەی گورچـیلەکان کەیارمەتیـدەرە بـۆ رێکخـستنەوەی سووڕی هۆڕمۆنی لەش_رێکخستنی رێژەی هۆرمۆنی ئەڵدۆستیرۆن کەدەبێتـە هــۆی رێکخــستنی فــشاری خــوێن_ چارەســەرە بــۆ دڵتــەنگی وخــەمۆکی ونەخۆشیە دەروونیەکان_چارەسەری خەولێنەکەوتن﴾

بڕوانــە﴿کەڵەشــاخ وپزیــشکی نــویٚ نوســینی جــلال کــەریم ئۆمــەر چــاپی یەکــەم﴾﴿کەڵەشــاخ گــرتن وزانــستی ئــەمڕۆ ئامــادەکردنی کــاوە محمــد شارباژێری﴾﴿گۆڤاری پزیشك ژمارە ٣٠﴾ شیفابەکتێبە ئاسمانیەکان وزانستی پێغەمبەران نوسینی ملا علی کەڵەك بەرگی ﴿ ٦ _٧ ﴾چاوپێکوتنێك لەکەڵ دکتـۆر ﴿عبدالواحـد پـسپۆری نەشـتەرگەری﴾لەکـەناڵی﴿سـپێدە﴾افیـسبووك ووتــارێکی شــێخ محمــد العریفــی باســی ســوودەکانی حیجامــە ئــادەمیزاد بوونــەوەرێکی نەناســراوە نوســینی گۆیــا وەرگێــردراوە بــۆ زمــانی کــوردی ﴿یوتووب فیدیۆیێکی دکتۆر احمد الشعراوی پسپۆری نە شتەرگەری گشتی پــسپۆر لــەبواری کەڵەشــاخ دەرزی ئــاژنین دەرمــانی گیــایی ســوودەکانی کەڵەشاخ گرتن.

جیاوازی نێوان ﴿ خوێن بەخشین و خوێن گرتن ﴾ چیە؟

خوێن بەخشین : واتە ڕاستەوخۆ خوێن لەدەمار وەرگرتن خوێن بەخشین ماددەی ئاسنیی ﴿٪٩٥ [Fe زیاترە ڕاستەوخۆ خوێنی خاوێن لەدەمار وەردەگیرێت﴿٪٥﴾خوێنەکە پیسە.خوێن بەخشین دەست دەکات بەدروست کردنەوەی خرۆکەی سوور و خرۆکەی سپی نویٚ دروست دەبنەوە لە لەشدا.خوێنەکە خۆی خاوێن دەکاتەوە.لەماوەی سیٚ هەفتە خوێنەکە جێگای دەگرێتەوە بە خوێنێکی خاوێن.بەلام وەکو خوێنی کەڵەشاخ نیە.

خوێن گرتن: واتە کەڵەشاخ گرتن یان خوێن بەردان خوێنی کەڵەشاخ ماددەی ﴿١٥ [Fe ٪تێدایە.خوێنی کەڵەشاخ خرۆکەی سوور و خرۆکەی سپی لەکارکەوتوو ژێر پێست لەهەموو مولولەکانی خوێن دەردەهێنیٚ.ئەو خوێنە پیسەی ژێر پێست دەردە هێنیٚ .خوێنێکی پیسی قەتیسماوە لەلەشدا خوێنەکە هەمووی پیسە هەروەکو لەکۆنەوە پێی دەگوتریٚ. پاش کەڵەشاخ گرتن دەمارەکانی خوێن فراوان دەبنەوە.خوێنی تازە دروست دەبێتەوە .خرۆکەی سوور وسپی نویٚ دروست دەبنەوە .خاوێن بوونەوەی لاشە لەوخوێنە پیسە. بەرگری لەش بەهێزدەکات .گوشاری بەرزونزمی خوێن یەکسان دەکات. رووی دەرەوەی لاشە پاك دەبێتەوە. هەروەکو شێخ ابن القیم الجوزی دەفەرمووێت﴿ کەڵەشاخ گرتن رووی لاشە پاك دەکاتەوە بەلام خوێن بەخشین لەدەمارەکان وە قولایی لاشە پاك دەکاتەوە﴾

ڕەنگی خوێنی کەڵەشاخ چۆنە؟

ڕەنگی خوێنی کەڵەشاخ خوێنێکی سوورە ڕەنگی سوورێکی تۆخە.خوێنێکی ڕە شی جین جینەیە.خوێنێکی سووری ڕە شی ناباوی جەرگییە.

جیاوازی نێوان خوێنی ﴿حەیز ـ الاستحاضة ـ نیفاس ﴾ و خوێنی ﴿کەڵەشاخ﴾

خوێنی ﴿حەیز﴾وشەی حەیز لە ئەسڵ و زماندا بەمانای ڕژان سیلان دێت وەلە شەرع و عورفیشدا بەمانایی ئەوەی خوێن کەلەدامێنی ئافرەت دێتە خوارێ لەحاڵەتی ساغیدا بەبێ هۆی منداڵ بوون وپەردەی کچێنی لاچوون ئەم ناوانەی لێنراون﴿خوێنی مانگانە.لەحوزردابوون.بێنوێژی سووری مانگانە.خوێن ڕێژی﴾ بریتیە لە ڕژانی خوێنی تایبەتی لەمنداڵدانەدا کەلەهەنگاوەکانی چالاکی جنسی ژنان لە کاتی بلوغی دا دەست پێدەکات.تاهەنگاوی بێ ئومێدی خوێنی مانگانە بەشێوەیەکی بەرچاو لە﴿١٣ تا١٤ ﴾ساڵ دەست پێ دەکات وەلە نێوان ﴿٤٥ . تا ٥٠﴾ساڵ تەواو دەبێت.درێژی ماوەی خوێن دیتن.خوێنی مانگانە ماوەکەی بەزۆری ﴿٤ . تا ٧﴾ ڕۆژە.

خوێنی ﴿زەیستانی نیفاس﴾ بەو خوینە دەگوترێ کە لە دامێنی ئافرەت دێتەخوارێ بەهۆی منداڵ بوونەوە لای کەمی ماوەی هاتنەوەکەی تاوێك ﴿لحظة﴾یەکە لای زۆریەکەشی چل﴿٤٠﴾ ڕۆژە

خوێنی﴿الاستحاضة خوێن چرکە﴾خوێن چرکە ئەمیش بریتیە لەخوێن هاتن لەدامێنی ئافرەت لەناکاو یا لەکاتێکی نائاسایداخوێنەکە دێتە خوارە وە.

لەبەرچی بۆچی ئافرەتان ژنان توشی خوێنی مانگانە دەبن؟

بەهۆی هەزار خانەی جنسی بەشێوەیەکی ناپوختە لەهێلکەدانی ژناندا هەن تروکانی هێلکۆکەی لێ دێتەدەرەوە .هێلکۆکە ئامادەوچاوەروانە تاتوخم یا ئاو مەنی پیاو کارلێك بکات بچێتە ناومنداڵدانی ئافرەت لەکاتی جووت بووندا.بەڵام کاتێك مەنی ئاوی پیاو ئامادە نەبوو بچێتە منداڵدانەوە.توخمی

پیتاندنی هێلکۆکە نامێنێ ولەناودەچێت ئەندازەی هۆرمۆنی نادیار لە خوێندا ئاوێزان دەبێ ولەخوێندا دێتەخوارێ بە دامێنی ئافرەت
خــوێنی کەڵەشــاخ رووی دەرەوی لاشــە پــاك دەکاتــەوە خــوێنی قەتیــسماو خرۆکەی سوور خرۆکەی سپی لەکارکەوتووی بە هۆی هەڵمژینی لەژێرپێست لەرێگای موولولەکانی خوێن کۆدەبێتەوە لەژێرپێست بەرێگای کەڵەشاخ گرتن خوێنەکە ڕادەکێشرێت و هەڵدەمژرێت.خوێنە پیسەکە دێتەدەرەوە. لاشەی مرۆڤ رزگاری دەبێت لەوخوێنە پیسە.

تێبینی/ ئەو خوێنەی ئافرەتان مانگانە توشی دەبن وەکو (الحیض – نیفاس – الاستحاضة) ئەوجۆرە خوێنانە هیچ بەڵگەیەکی شەرعی و زانستی لە سەر نیە کە وەك خوێنی حجامە کەلەشاخ بێت (بەرای هەندێك پزیشك گوایە ئەو خوێنەی ئافرەتان مانگانە توشی دەبن پەیوەندی بەخوێنی کەلەشاخ ە وە هەیە بەلاّم لە رۆژنامەی (باس) ژمارە (٥٠) ی رۆژی سێشەمە رێکەوتی (٢٨/٦/٢٠١١) لێکۆلینەوەیەك کراوە (دەڵێت سوری خوێنی مانگانە کە ئافرەتان توشی دەبن دەڵێت ئەو جۆرە خوێنە هیچ پەیەوەندیەکی بەخوێنی کەلەشاخ وەنیە دەڵێت ئەگەر ئافرەت لە خوێنی مانگانە دابوو(حەیز) ئاساییە کەلەشاخی بۆ بکرێت).
بڕوانە﴿کۆمەڵە پرسیارو وەلاّمێك تایبەت بەئافرەتان ئامادەکردنی لیژنەیەکی پزیشکی وزانستی وشەرعی ﴾﴿گوڵبێژێك لەفتواکانی زانای پایەبەرز شێخ محمد بن صالح عوسەیمین﴾﴿ فتوای زانایان دەربارەی چەند بابەتێکی پزیشکی شێخ بن باز شێخ عوسەیمین شێخ صالح فەوزان شێخ محمد جبرین﴾﴿ لەگەڵ بڕیاری کۆڕی فیقهی ئیسلامی دەربارەی چەند بابەتێکی پزیشکی﴾﴿فیقهی شەرعی ئافرەتان تایبەت بەئەحکامەکانی خوێنەکان نوسینی دکتۆر کاوە ئەکرەم سەنگاوی چاپی یەکەم﴾﴿کۆمەڵە پرسیارێکی

شەرعی تایبەت بە ئەحکامەکانی خوێنـەکان ﴿حـەیز و نیفاس وئیـستیحازە﴾ پرسیار لە هەردوو شێخ پایەبەرزکراوە شێخ محمد بن صالح عوسـەیمین شێخ عبدالعزیز عبدالله بن باز کـراوە﴾روونکردنـەوەی شـەریعەت بەبەڵگـەی قورئـان وسـوننەت دکتـۆر عبـدالطیف احمـد مـصطفی چـاپی یەکـەم﴾﴿ خواپەرسـتی ئیسلامی لەبەرۆشنایی قورئـان و سـوننەتدا بـەرگی یەکـەم نوسـینی ماموسـتا عـەلی باپیر﴾﴿فتـوای هاوچـەرخ بـۆ ئافرەتـان ئامـادەکردنی نـەوال محمـد سعید چاپی یەکـەم﴾﴿تـەنها بۆئافرەتـان لێکۆڵینەوەیـەکی پزیـشکی شـەرعیە بـەرگی دووەم نوسینی دکتۆر ئیبراهیم تاهیر معروف ربـاتی﴾﴿فقـه الـسنه سـید سـابق چاپی دووەم بەرگی یەکەم و دووەم﴾﴿پرس وراوێژلەسەر ئەحکامـەکانی نوێـژ نوســینی نجمــەدین فــەرەج ماموســتا کرێکــار چــاپی یەکــەم بــەرگی یەکەم﴾﴿گۆڤاری پزیشك ژمارە ٣٠ _رۆژنامەی باس ژمارە ٥٠ _سایتی شێخ محمـد امــین شــیخو _ســایتی کەڵەشــاخ _فیــسبووك _یوتــووب _لایەنــە شـاراوەکانی سـێکس وەرگێـران و ئامـادەکردنی گۆڤەنـد کـەریم﴾﴿ کورتەیـەك دەربارەی خوێن بەردان وچەند ئامۆژگاریـەك. ئامـادەکردنی ﴿ سـەنتەری سـانا ﴾ بۆکەلەشـاخ ودەرزی ئـاژنین لاپـەرە﴿١﴾﴿ بەرنامەیـەکی تایبـەت لەســەر کەڵەشـاخ لەکـەناڵی سـپێدە پێـشکەشکرا بـە چـاوپێکەوتن لەگـەڵ﴿دکتـۆر عبدالواحد ﴾

پرسیارو وەلاّم سەبارەت بە کەڵەشاخ گرتن لەروانگەی شەریعەتی پیرۆزی ئیسلام وزانستی پزیشکیدا

پرسیار: ئایا ئەگەر کەسێك بەرۆژ و بوو کەڵەشاخ بکات رۆژوەکەی دەشکێ؟

وەلاّم : نەخێر رۆژوەکەی ناشکێ دەتوانێ کەڵەشاخ بکات بەلام لەروانگەی زانستەوە بێتاقەت دەبێ. پێغەمبەری نازدار دەفەرموویێت ﴿ سێ شت رۆژو ناشکێنن ئەویش خەون دیتن ڕشانەوە کەڵەشاخ گرتن﴾ ئەم فەرموودەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی نە رۆژو دەشکێ نە دەستونوێژیش دەشکێ. بەلای زۆربەی زانایانی وەکو﴿ابوحنیفە . ئیمام مالیك . ئیمام شافیعی ﴾رۆژو ناشکێنێ دەلێن فەرموودەکان بەمنسوخ دانراون ابن تیمیەش دەلێ ئەم رایەش بە هێزترە کە دەلێ رۆژو ناشکێ بەلام بەلای حەنبەلیەکان رۆژو دەشکێنێ وەکو هەردوو زانای هاوچەرخ ﴿شێخ محمد بن صالح العثیمین . شێخ عبدالعزیز عبداللە بن باز﴾رحمەتی خوایان لێبێت دەلێن کەڵەشاخ رۆژو دەشکێنێ بەتالّ دەکاتەوە. واللە اعلم

پرسیار: ئەگەر کەسێك دەست و نوێژی هەبوو کەڵەشاخی کرد دەستونوێژی دەشکێ؟

وەلاّم: نەخێر دەست و نوێژی ناشکێ دەستونوێژبەکەڵەشاخ گرتن بەتالّ نابێتەوە.

پرسیار:ئەگەر ئافرەت لە خوێنی ﴿الحیض – نیفاس – الاستحاضة﴾دابوو دەتوانێ کەڵەشاخ بکات؟

وەلاّم: بەلێ دەتوانی کەڵەشاخ بکات خوێنی حەیز واتە سووری مانگانە هیچ پەیوەندیەکی بە خوێنی کەڵەشاخەوە نیە. وە خوێنی نیفاس واتە خوێنی

منـــداڵبوون ئـــەوجۆرە خوێنـــەش هـــیچ جـــۆرە پەیوەنـــدییێکی بـــەخوێنی کەڵەشــاخەوە نیـــە. وەخـــوێنی الاستحاضـــة واتـــە خـــوێن چـــرکەش هـــیچ پەیوەندییێکی بە خوێنی کەڵەشاخەوەنیە ودەتوانیٚ کەڵەشاخ بکات و ئاسایە و هیچ بەڵگەیەکی زانستی وشەرعی لەسەرنیە.

پرســیار: ئەگـەر پـاش کەڵەشـاخ گـرتن کـەمێك خـوێن لـە شـوێنی برینەکـە بێتەدەرەوە ئایا نوێژی پێوە دروستە ئەگەرخوێنەکە بەجل کەکانەوە بوو؟

وەلاٚم: بەڵیٚ دروستە کەمێك خوێن چاوپۆشی لێکراوە بە کۆدەنگی زۆربەی زانایان بەتایبەتیش شیخ الاسلام ابن تیمیە.وەکو لە پە رتوکی﴿صحیح فقه السنه﴾ دا هاتووە.رای زانایانی ئومەتی ئیسلامی لەسەر وەرگیراوە.

پرســیار: ئەگـەر ئـافرەت دووگیـان بـوو یـا سـکپربوو زگـی هـەبوو دەتـوانی کەڵەشاخ بکات؟

وەلاٚم: بەڵیٚ دەتوانیٚ لەسیٚ مانگی سەرەتایی سکپریەکەی کەڵەشاخ بکات . بەلاٚم پاش سیٚ مانگەکە باشتروایە کەڵەشاخ نەکات چونکە ئافرەت لەکاتی سکپریدا﴿ باری تەندروستی جەستەیی و باری دەروونی جێگیرنیە توشی سەرگێژی دەبیٚ کەم خەوی تەنگەنەفەسی دژواری میزەرۆ ئاوسانی دەست و پیٚ هتد بەلام بۆبارێکی پێویست و کاتێکی زەروور دەتوانیٚ کەڵەشاخ بکات بەلاٚم تەنها دەبیٚ پزیشکی پسپۆر دەتوانیٚ کەڵەشاخی بۆبکات بە شێوەیەکی زۆر هەستیارو لەژێرچاودێری دابێت.

پرسـیار: کەڵەشاخ بۆمنـدالان دەکرێت یـان تەمـەن پەیوەنـدی بەکەڵەشاخەوە هەیە؟

وەلام: بەڵێ دەتوانرێت بۆ هەر تەمەنێك بێت کەڵەشاخ دەکرێت کچ بێت یا کوڕبێت بۆ منداڵان کەڵەشاخ دەکرێت لەچوارساڵی بەرەوسەرەوە کەڵەشاخ دەکرێت.بۆ ئافرتان و پیاوانیش بەهەمان شێوە کەڵەشاخ دەکرێت بەڵام دەبێت پابەندی سەرجەم ڕێنماییەکانی کەڵەشاخ گرتن بن. ئیمامی ابن سیرین دەفەرمووێت دەتوانرێت بۆ تەمەنی﴿٢﴾ دوو ساڵ یش کەڵەشاخ بکرێت

پرسیار: بەکارهێنانی زێرو چۆنە ئایا زێرو وەکو کەڵەشاخ گرتن وایە سوودی هەیە؟

وەڵام: بەڵێ زێرو زۆر بەسوودە وەکو کەڵەشاخ گرتن وایە بەڵام دوو جۆری زێرو هەیە هەیانە ژهراویە هەیانە سروشتیە. وەکو زانستی ئەمرۆ ئاشکرای کردووە پێغەمبەری خوا دە فەرمووێت .پێغەمبەری خوا دەفەرمووێت ﴿خيرالدواء العلق والحجامة﴾ واتە ئەگەرسوودوخێرچاکەو چارەسەری هەبێت ئەوا لە چارەسەری کەڵەشاخ و زێرو دایە.

پرسیار: و پارەی کەڵەشاخ گرتن حەرامە. مەبەستم ئەوەیە ئەوانەی کەڵەشاخ دەکەن پارەش وەردەگرن ئایا پارەیان حەرامە؟

وەڵام : نەخێر پارە کە حەرام نیە حەڵاڵە ئەوکەسەی کەڵەشاخ دەکات پێویستە پارەی خۆی وەرگرێت چونکە پێغەمبەری خوا کەڵەشاخی کردووە و پارەی حەق دەستی کەڵەشاخ کارەکەی داوە. ئیمامی عەلی ڕەزای خوای لێبێت دەفەرمووێ ﴿پێغەمبەری خوا کەڵەشاخی گرت و فەرمانی پێدام کە کرێکەی بۆ بدەم﴾

پرسیار: ئایە دروستەپیاو کەڵەشاخ بۆ ئافرەت بکات.یان بە پێچەوانەوە.ئایە ئافرەت دروستە کەڵەشاخ بۆ پیاوبکات؟

وەڵام: نەخێردروست نیە پیاو کەڵەشاخ بۆ ئافرەت بکات.بەپێچەوانەشەوە دروست نیە ئافرەت کەڵەشاخ بۆ پیاوبکات.بەڵام دروستە کەسێك کەڵەشاخ بکات بۆ دایکی یا بۆ پووری یا بۆ خێزانی خۆی واتە ژنی خۆی.بەڵام کۆمەلێك لەزانایان دە فەرموون دروستە پیاو کەڵەشاخ بکات بۆ ئافرەت بەس بەمەرجێك ئەگەر ئافرەتێکی شارەزاتان دەستنەکەوێت بۆ کەڵەشاخ گرتن بەڵام دەبێت ژنەکە مێردی خۆی یا برای خۆی یا منداڵی ﴿کوڕی _ یا کچی﴾ خۆی لەگەڵ دابێت.لەکاتی کەڵەشاخ گرتن.دەبێت تەنها ئەو شوێنەی کەڵەشاخی لەسەردەکرێت دەبێ تەنها ئەوشوێنە دەرکەوێت.باقی شوێنەکانی تری لەش داپۆشراوبێت.

گرینگترین سەرچاوەکان

١. طب النبوی..... بەکوردی وەرگێرانی نووری هەمەوەند چاپی یەکەم
٢. الجامع علم العلاج بالحجامة..... نوسینی احمد حلمی صالح
٣. طب البدیل..... نوسینی دکتۆر هانی محمد مرعی
٤. موسوعة طب الحجامة..... نوسینی دکتۆر غسان جعفر
٥. الحجامة علم شیفاء..... نوسینی ملفی حسن الشهری
٦. کەڵەشاخ﴿ حیجامە﴾پزیشکایەتی پێغەمبەر﴿صلی الله علیە وسلم﴾ وچارەسەری هاوچەرخ بەشێوەیەکی زانستی سەردەم..... ئامادەکردنی حاجی عبد الجلیل
٧. رێبەری ﴿حجامە﴾ زانی بۆچارەسەری نەخۆشیەکانی سەردەم..... ئامادەکردنی عبدالرحمن محمد ئەمین چاپی یەکەم
٨. کەڵەشاخ گرتن و زانستی ئەمرۆئامادەکردنی.....کاوە محمد شاربازێری چاپی دووەم

٩. شـيفابه كتێبـەكانی ئاسمـانی و زانـستی پێغەمبـەران..... نوسـینی ماموستا ملا علی محمود حسن بەرگی شەشەم وحەوتەم
١٠. كورتەیـــــەك دەربـــــارەی خـــــوێن بـــــەردان وچـــــەند ئامۆژگاریـــەك.....ئامــادەكردنی ﴿ ســـەنتەری ســـانا ﴾ بۆكەلەشـــاخ ودەرزی ئاژنین لاپەرە﴿١﴾
١١. بەرنامەیەكی تایبـەت لەسـەر كەڵەشـاخ لەكـەناڵی سپێدە پێشكەشكرا بە چاوپێكەوتن لەگەڵ﴿دكتۆر عبدالواحد ﴾
١٢. وە دەیان سایت و گۆڤـارو رۆژنامـەو ووتـاری مامۆسـتایان سوودمان وەرگرتووە.
١٣. كەڵەشـاخ و پزیـشكی نـوێ..... نوسـینی جـلال كـەریم ئۆمـەر چـاپی یەكەم
١٤. رۆژوو شـكێنەكانی بـواری پزیـشكی..... ئامـادەكردنی مـلا محمـود محمد مجید چاپی یەكەم
١٥. گۆڤاری پزیشك ژمارە ﴿٣٠﴾ .....سەرنوسەر دكتۆر ئازاد مەنتك
١٦. پرس وراوێژ لەسەر ئەحكامەكانی نوێژ..... نوسینی نجمەدین فـەرەج ماموستا كرێكار چاپی یەكەم بەرگی یەكەم
١٧. روونكردنـەوەی شـەریعەت بەبەڵگـەی قورئـان وسـوننەت..... دكتـۆر عبدالطیف احمد مصطفی چاپی یەكەم
١٨. خواپەرسـتی ئیـسلامی لەبەرۆشـنایی قورئـان و سـوننەتدا بـەرگی یەكەم..... نوسینی ماموستا عەلی باپیر
١٩. فتـوای هاوچـەرخ بـۆ ئافرەتـان..... ئامـادەكردنی نـەوال محمـد سعید چاپی شەشەم نوسینگەی تەفسیری چاپی كردووە.
٢٠. تـــەنها بۆئافرەتـــان لێكۆڵینەوەیـــەكی پزیـــشكی شـــەرعیە بـــەرگی دووەم..... نوسینی دكتۆر ئیبراهیم تاهیر معروف رباتی